Numer modelu WEMC1006.5
WEMC1026.5

• Montaż
• Obsługa
• Konserwacja
• Lista części i rysunki

WEIDER CRUNCHTRAINER



⚠ PRZESTROGA

Przed przystąpieniem do użytkowania tego urządzenia należy zapoznać się ze wszystkimi środkami ostrożności i instrukcjami. Instrukcję należy zachować.

INSTRUKCJA DLA UŻYTKOWNIKA

WEIDER CRUNCHTRAINER



Ważne środki ostrożności

- **Trenażer mięśni brzucha CRUNCH TRAINER powinien być używany tylko w sposób opisany w niniejszym podręczniku.**
- **Podczas ćwiczeń dolna część pleców powinna znajdować się na macie do ćwiczeń; może być konieczne lekkie uniesienie bioder.**
- **W trakcie ćwiczeń głowę należy opierać na podgłówku.**
- **W razie uczucia omdlenia, zawrotów głowy lub trudności z oddychaniem należy niezwłocznie przerwać ćwiczenia i ochłonąć.**
- **Przed użyciem trenażera CRUNCH TRAINER należy zapoznać się z wszystkimi instrukcjami. Przed rozpoczęciem opisywanych tutaj lub jakichkolwiek innych ćwiczeń należy zasięgnąć opinii lekarza. Jest to szczególnie ważne u osób powyżej 35 roku życia oraz o osób, u których występują problemy zdrowotne. Firma ICON nie bierze odpowiedzialności za uszkodzenia produktu lub utratę zdrowia spowodowane użyciem tego produktu.**

Nalepka ostrzegawcza

Nalepka ostrzegawcza przedstawiona poniżej została umieszczona na trenażerze mięsni brzucha CRUNCH TRAINER. Na nalepkach ostrzegawczych zamieszczone zostały następujące ostrzeżenia:

OSTRZEŻENIE
- **Nieprawidłowe użycie tego produktu może doprowadzić do poważnych obrażeń.**
- **Przed użyciem zapoznać się z instrukcją obsługi i przestrzegać wszystkich ostrzeżeń oraz wskazówek.**
- **Nie zezwalać dzieciom na przebywanie na urządzeniu lub w jego pobliżu.**
- **Uszkodzone, nieczytelne lub oderwane plakietki należy wymieniać.**

⚠OSTRZEŻENIE

- Nieprawidłowe użytkowanie przyrządu może prowadzić do poważnych obrażeń.
- Przed przystąpieniem do korzystania z urządzenia powinniśmy uważnie przeczytać instrukcję obsługi. Należy stosować się do wszystkich zawartych w niej zaleceń i ostrzeżeń.
- Powinniśmy zabronić dzieciom wchodzenia na przyrząd i przebywania w jego pobliżu.
- Nie zbliżać części ciała, ubrania ani włos?w do żadnych ruchomych element?w.
- Jeżeli naklejka ta uległa zniszczeniu, jest nieczytelna lub została usunięta, należy na jej miejscu umieścić nową.



Przed użyciem

Gratulujemy zakupu nowatorskiego trenażera CRUNCH TRAINER firmy WEIDER. Trenażer CRUNCH TRAINER został zaprojektowany do kształtowania górnych, dolnych oraz skośnych mięśni brzucha; zaledwie minuta ćwiczeń dziennie wystarczy, by brzuch stał się twardy i płaski. Jedyny w swoim rodzaju trenażer CRUNCH TRAINER umożliwia podparcie głowy i karku w trakcie ćwiczeń; pozwala utrzymać właściwą pozycję gwarantującą najlepsze rezultaty. Trenażer mięśni brzucha CRUNCH TRAINER, jako element programu poprawy sprawności fizycznej składającego się z regularnych ćwiczeń aerobowych i odpowiedniej diety, pomoże w poprawie wyglądu, samopoczucia oraz pozwoli cieszyć się z korzyści, jakie przynosi sprawność fizyczna.

Przed użyciem trenażera mięśni brzucha CRUNCH TRAINER firmy WEIDER® proszę dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją. Dodatkowo proszę zapoznać się z dołączoną kasetą instruktażowa.

Z wszelkimi dodatkowymi pytaniami należy zwracać się do placówki, w której sprzęt sportowy został zakupiony. Numer modelu to WEMC1006.5/WEMC1026.5

Montowanie trenażera mięśni brzucha CRUNCH TRAINER

Trenażer mięśni brzucha CRUNCH TRAINER na czas transportu jest złożony do pozycji do przechowywania i tak dostarczany. Do montażu nie są potrzebne żadne narzędzia. Aby złożyć trenażer mięśni brzucha CRUNCH TRAINER, należy wykonać opisane poniżej proste czynności.

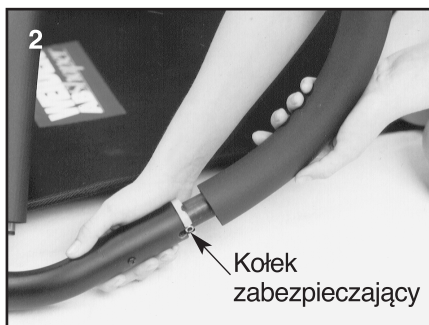
1. Rozłóż matę do ćwiczeń.

Podnieś jeden uchwyt w przedstawiony sposób.



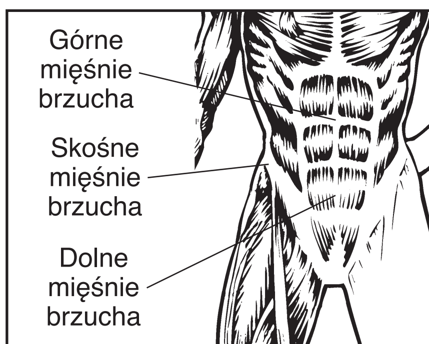
2. Uchwyt należy podnosić, dopóki kołek zabezpieczający nie zaskoczy w otworze.

Drugi uchwyt podnieś w ten sam sposób.



Jak korzystać z trenażera mięśni brzucha CRUNCH TRAINER

Trenażer CRUNCH TRAINER umożliwia wykonywanie różnorodnych ćwiczeń kształtujących górne, dolne i skośne mięśnie brzucha.



W podręczniku zamieszczone zostały zdjęcia przedstawiające prawidłową pozycję podczas wykonywania ćwiczeń.

Ćwiczenia zostały podzielone na cztery grupy: dla początkujących, średniozaawansowane, zaawansowane i specjalistyczne. Ćwiczenia należy rozpocząć od ćwiczeń dla początkujących i we własnym tempie przechodzić do ćwiczeń bardziej skomplikowanych. Przez pierwszych kilka tygodni indywidualnego programu ćwiczeń należy zachować ostrożność, aby się nie przetrenować. Bardziej korzystne jest zwiększenie liczby wykonywanych powtórzeń, niż zbyt wczesne przejście do bardziej zaawansowanego etapu. Intensywność każdego ćwiczenia może być różnorodna w zależności od położenia rąk na uchwytach trenażera CRUNCH TRAINER. Im niżej położone są ręce, tym trudniejsze będzie wykonanie ćwiczenia.

W celu uzyskania najlepszych wyników ćwiczeń należy pamiętać o właściwej pozycji. Podnosząc się w trakcie wykonywania poszczególnych powtórzeń należy wykorzystywać mięśnie brzucha, pozwalając na równoczesne „bujanie" trenażera CRUNCH TRAINER. **Nie ściskać ani nie rozciągać uchwytów trenażera.** Głowę należy położyć na podgłówku, a plecy na macie. W razie konieczności należy lekko unieść biodra.

Ćwiczenia należy zawsze rozpoczynać i kończyć kilkuminutową rozgrzewką. Podczas wykonywania ćwiczeń należy mieć przy sobie wodę i pić ją co jakiś czas, aby uniknąć odwodnienia. **W razie uczucia omdlenia, zawrotów głowy lub trudności z oddychaniem należy niezwłocznie przerwać ćwiczenia i ochłonąć.**

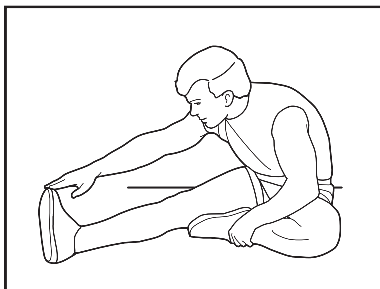
⚠ OSTRZEŻENIE:

Przed rozpoczęciem opisywanych tutaj lub jakichkolwiek innych ćwiczeń należy zasięgnąć opinii lekarza. Jest to szczególnie ważne u osób powyżej 35 roku życia oraz o osób, u których występują problemy zdrowotne. Firma ICON nie bierze odpowiedzialności za uszkodzenia produktu lub utratę zdrowia spowodowane użyciem tego produktu.

Zalecane ćwiczenia rozciągające

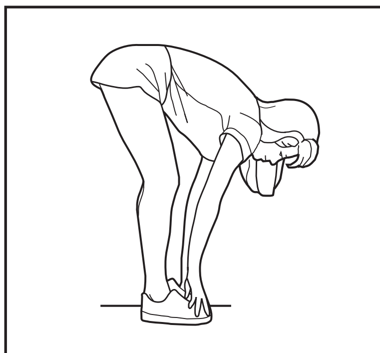
Ćwiczenie należy rozpoczynać i kończyć kilkuminutową rozgrzewką. Dzięki rozciąganiu organizm jest przygotowywany do wykonywania ćwiczeń—zwiększa się temperatura ciała, tętno oraz przyspiesza krążenie. Rozciąganie po zakończeniu ćwiczeń pozwala na uspokojenie rytmu serca oraz stopniowe rozluźnienie mięśni. Rozciąganie pomaga również zwiększyć gibkość ciała. Poniżej przedstawione zostały trzy pozycje właściwego wykonania ćwiczeń rozciągających. Podczas rozciągania należy poruszać się powoli—nigdy nie podskakiwać.

1. Rozciąganie ścięgien podkolanowych



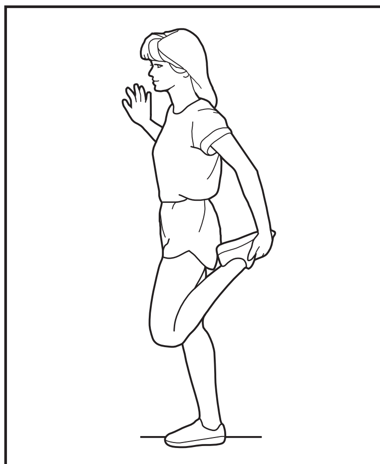
Wyprostuj jedną nogę, a drugą o nią oprzyj w przedstawiony sposób. Pochyl się, próbując dosięgnąć palców stóp, i pozostań w tej pozycji licząc do 15. Powtórz cykl 3 razy dla każdej nogi.

2. Rozciąganie poprzez dotykanie palców stóp



Stań z lekko ugiętymi kolanami w przedstawiony sposób. Spróbuj dosięgnąć palców stóp, po czym rozluźnij plecy i ramiona. Wytrzymaj w tej pozycji licząc do 15. Powtórz cykl 3 razy.

3. Rozciąganie mięśnia czterogłowego



Oprzyj jedną rękę o ścianę i drugą ręką chwyć jedną stopę w przedstawiony sposób. Przyciągnij stopę jak najbliżej pośladków i wytrzymaj w tej pozycji odliczając do 15. Powtórz cykl 3 razy dla każdej nogi.

Rozpoczęcie ćwiczeń

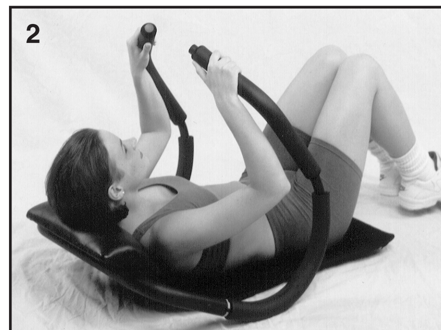
Przed rozpoczęciem ćwiczeń przez kilka minut należy się porozciągać.

1. Ćwiczenie podstawowe



Celem tego ćwiczenia jest kształtowanie górnych mięśni brzucha. Połóż się na macie do ćwiczeń i zegnij nogi w kolanach w przedstawiony sposób. Chwyć za górne końce uchwytów. Ustaw tułów pod kątem około 45°, po czym wyprostuj się, powracając do pozycji wyjściowej. W ten sposób wykonane zostało jedno powtórzenie. Wykonaj 10–15 powtórzeń.

2. Ćwiczenie podstawowe—stopy podniesione



W trakcie tego ćwiczenia kształtowane są dolne mięśnie brzucha. Ćwiczenie wykonaj w taki sam sposób, jak ćwiczenie podstawowe, z tym że opuszczając nogi stopy zatrzymaj na wysokości około 3 cm nad podłogą. Wykonaj 10–15 powtórzeń.

3. Ćwiczenie podstawowe—nogi w bok



W trakcie tego ćwiczenia kształtowane są mięśnie skośne brzucha. To ćwiczenie wykonaj w taki sam sposób, jak ćwiczenie podstawowe, z tym że kolana przechyl w bok w przedstawiony sposób. Wykonaj od 5 do 7 powtórzeń w jedną stronę, po czym przechyl kolana na drugą stronę i wykonaj kolejnych 5 do 7 powtórzeń.

Ćwiczenia średniozaawansowane

Po wzmocnieniu mięśni brzucha, kiedy wykonanie kilku powtórzeń ćwiczeń podstawowych nie sprawia już trudności, można rozpocząć wykonywanie ćwiczeń średniozaawansowanych. Należy pamiętać, aby przed rozpoczęciem ćwiczeń porozciągać się przez kilka minut.

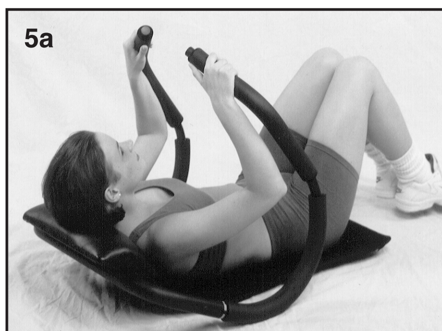
4. Ćwiczenie ze podniesionymi kolanami—kolana przy klatce piersiowej


4

W trakcie tego ćwiczenia kształtowane są górne mięśnie brzucha. Połóż się na macie do ćwiczeń i podciągnij kolana do klatki piersiowej w przedstawiony sposób. Ustaw tułów pod kątem około 45°, po czym wyprostuj się, powracając do pozycji wyjściowej. Przez cały czas wykonywania ćwiczeń kolana powinny być uniesione. Wykonaj 10–15 powtórzeń.

Ćwiczenie to można również wykonać opierając stopy o krzesło.

5. Ćwiczenie z podniesionymi kolanami—kolana przyciągane do klatki piersiowej


5a


5b

Celem tego ćwiczenia jest kształtowanie dolnych mięśni brzucha. Pozycja początkowa została przedstawiona na zdjęciu nr 5a. Ustaw tułów pod kątem około 45°, podciągając w tym samym czasie kolana w kierunku klatki piersiowej, po czym wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 10–15 powtórzeń.

Ćwiczenia średniozaawansowane—cd.

6. Ćwiczenie z uniesionymi kolanami—kolana w bok

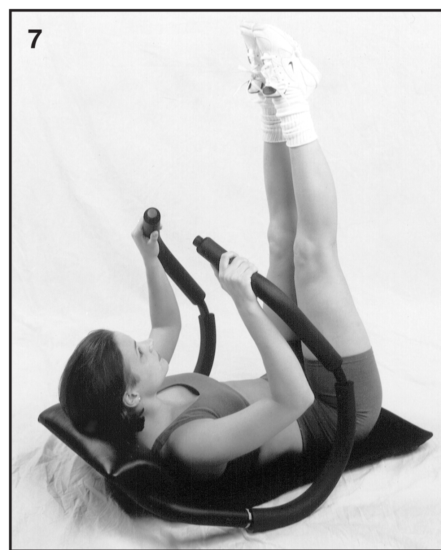

6

W trakcie tego ćwiczenia kształtowane są mięśnie skośne brzucha. Zegnij nogi w kolanach, po czym przechyl w bok, tak aby znajdowały się tuż nad podłogą. Ustaw tułów pod kątem około 45°, po czym wróć do pozycji wyjściowej. Przez cały czas podczas wykonywania ćwiczenia nogi powinny pozostać nieruchome. Wykonaj od 5 do 7 powtórzeń w jedną stronę, po czym przechyl kolana na drugą stronę i wykonaj kolejnych 5 do 7 powtórzeń.

Ćwiczenia zaawansowane

Przedstawione poniżej ćwiczenia wykonywane są w kolejnym etapie i służą do zwiększania wytrzymałości, poprawy sylwetki oraz gibkości. Należy pamiętać, aby przed rozpoczęciem ćwiczeń porozciągać się przez kilka minut.

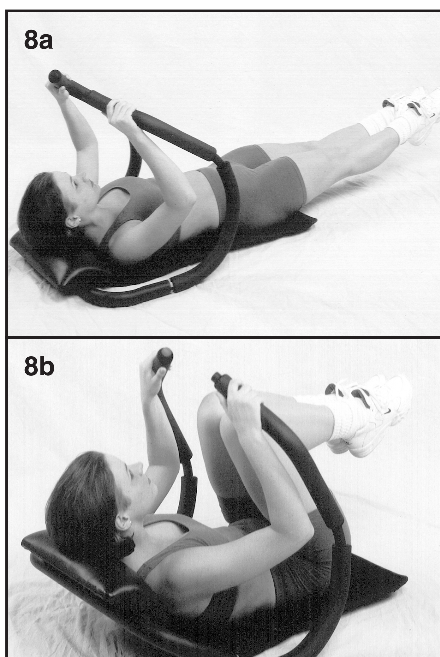
7. Litera „L”


7

W trakcie tego ćwiczenia kształtowane są górne mięśnie brzucha. Wyprostuj nogi i podnieś je w przedstawiony sposób. Ustaw tułów pod kątem około 45°, po czym wyprostuj się, powracając do pozycji wyjściowej. Przez cały czas wykonywania ćwiczeń nogi powinny być uniesione. Wykonaj 10–15 powtórzeń.

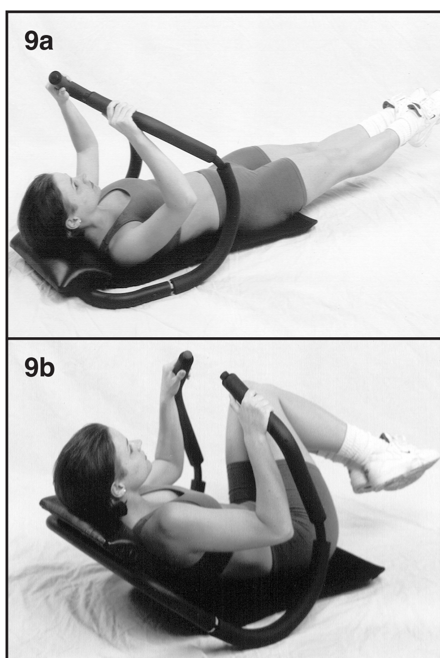
Ćwiczenia zaawansowane—cd.

8. Ćwiczenie zaawansowane—kolana podniesione



W trakcie tego ćwiczenia kształtowane są dolne mięśnie brzucha. Wyprostuj nogi i podnieś je tuż nad podłogę, jak przedstawiono to na zdjęciu 8a. Ustaw tułów pod kątem około 45°, podciągając kolana w kierunku klatki piersiowej (zdjęcie nr 8b), po czym wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 10–15 powtórzeń.

9. Ćwiczenie zaawansowane—nogi w bok

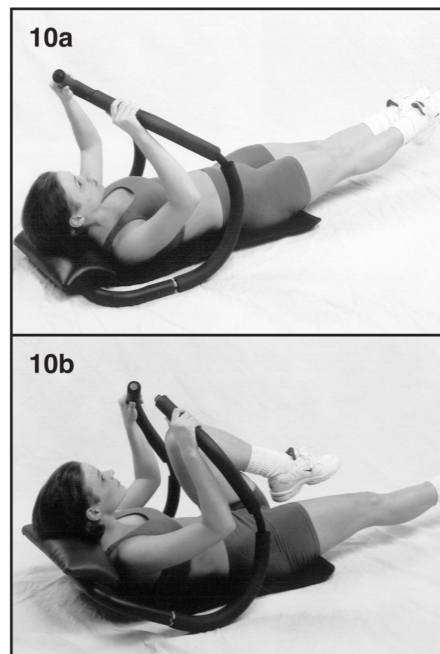


Celem tego ćwiczenia jest kształtowanie mięśni skośnych brzucha. Wyprostuj nogi i podnieś je tuż nad podłogę, jak przedstawiono to na zdjęciu 9a. Ustaw tułów pod kątem około 45°, zegnij kolana i przechyl nogi w bok (zdjęcie nr 8b), po czym wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj od 10 do 15 powtórzeń, zmieniając stronę przy każdym powtórzeniu.

Ćwiczenia specjalistyczne

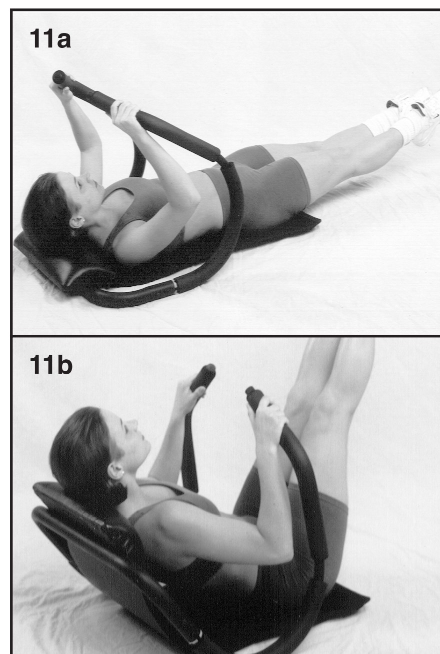
Ćwiczenia specjalistyczne powinno się wykonywać dopiero wtedy, gdy ćwiczenia zaawansowane nie będą już sprawiały żadnej trudności.

10. Rowerek



W trakcie tego ćwiczenia kształtowane są dolne mięśnie brzucha. Wyprostuj nogi i podnieś je tuż nad podłogę w sposób przedstawiony na zdjęciu 10a. Ustaw tułów pod kątem około 45°, zginając i podciągając w kierunku klatki piersiowej jedno kolano (zdjęcie nr 10b), po czym wróć do pozycji wyjściowej. Należy wykonać od 10 do 15 powtórzeń, zmieniając za każdym razem nogę.

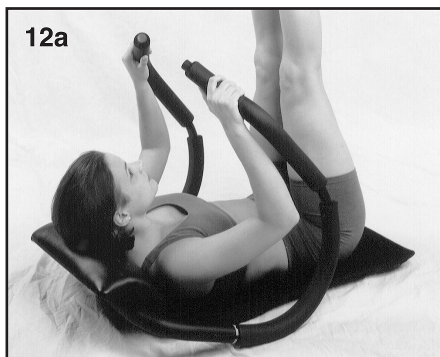
11. Scyzoryk



Celem tego ćwiczenia jest kształtowanie dolnych mięśni brzucha. Wyprostuj nogi i podnieś je tuż nad podłogę, jak przedstawiono to na zdjęciu 11a. Ustaw tułów pod kątem około 45°, podnosząc obie nogi, jak przedstawiono na zdjęciu 11b, po czym wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 10–15 powtórzeń.

Ćwiczenia specjalistyczne—cd.

12. Odwrócony tułów


12a


12b

W trakcie tego ćwiczenia kształtowane są mięśnie skośne brzucha. Wyprostuj nogi i podnieś je w sposób przedstawiony na zdjęciu 12a. Ustaw tułów pod kątem około 45°. Jest to pozycja wyjściowa. Przechyl nogi w bok w sposób przedstawiony na zdjęciu 12b, po czym wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj od 10 do 15 powtórzeń, zmieniając stronę przy każdym powtórzeniu.

13. Nożyce


13a


13b

To ćwiczenie umożliwia kształtowanie górnych i dolnych mięśni brzucha. Ustaw nogi w pozycji przedstawionej jak na zdjęciu numer 13a. Ustaw tułów pod kątem około 45°. Jest to pozycja wyjściowa. Skrzyżuj nogi w sposób przedstawiony na zdjęciu 13b, po czym wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj od 10 do 15 powtórzeń, naprzemian krzyżując lewą kostkę nad prawą, a następnie prawą nad lewą.

Przechowywanie i konserwacja

Kiedy trenażer mięśni brzucha CRUNCH TRAINER nie jest używany, może zostać złożony i schowany. W celu złożenia trenażera CRUNCH TRAINER do pozycji do przechowywania należy postępować zgodnie z następującą instrukcją.


1

1. Jedną ręką chwyć za uchwyt w miejscu zgięcia, drugą natomiast chwyć ramę, tuż nad przegubem. **Mocno** pociągnij za rączkę, tak aby kołek zabezpieczający został wyciągnięty z otworu.


2

2. Po wyciągnięciu kołka zabezpieczającego obróć uchwyt w przedstawiony sposób. Drugi uchwyt obróć w ten sam sposób.

Trenażer CRUNCH TRAINER można czyścić mokrą szmatką i nieścierającym środkiem czyszczącym. Nie należy używać rozpuszczalników.

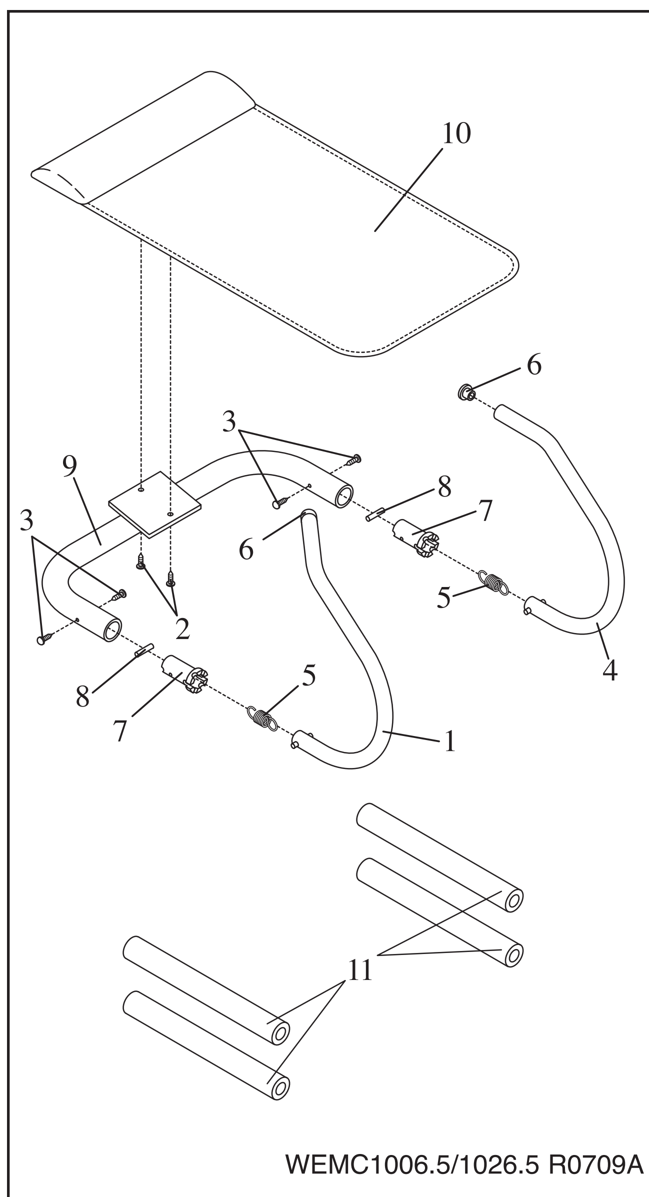
Zamawianie części zamiennych

Aby zamówić części zamienne, należy skontaktować się z placówką, w której zakupiono produkt. Należy przygotować następujące informacje: NUMER MODELU produktu (WEMC1006.5/ WEMC1026.5), NAZWA produktu (WEIDER® CRUNCH TRAINER) oraz NUMER IDENTYFIKACYJNY i OPIS części (patrz Lista części i Rysunek rozłożonego urządzenia po prawej stronie).

Lista części/Rysunek rozłożonego urządzenia

Nr ident.	Ilość	Opis
1	1	Prawy uchwyt
2	2	Wkręt M6 x 16 mm
3	4	Śruba z łbem półkolistym M4 x 12
4	1	Lewy uchwyt
5	2	Sprężyna
6	2	Nakrywka okrągła 1”
7	2	Tuleja
8	2	Kołek M6 x 34 mm
9	1	Rama
10	1	Mata do ćwiczeń z podgłówkiem
11	4	Uchwyt piankowy
#	1	Instrukcja dla użytkownika
#	1	Kaseta instruktażowa

Uwaga: „#” Oznacza część nieprzedstawioną na rysunkach. Dane techniczne mogą ulec zmianie bez uprzedniego powiadomienia.



WEIDER jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy ICON IP, Inc.